

" Согласовано "

Директор

Суряева Е. В.
" 31 " августа 2023 г

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся образовательных учреждений с диагнозом целиакия
2023-2024 гг.
возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюд

№ рецептуры	Выход, л	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност. ккал/100г	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Белки,	Жиры,	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
01 день понедельник																	
Завтрак																	
1	Капша овсяная молочная с маслом 1/200	694 (СР № 17)	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222		
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	0,114		
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114		
			420	13,684	14,827	48,408	381,807	0,142	2,030	0,097	1,107	406,631	352,350	72,734	1,336		

Итого:															
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/200	670 (СР № 359)	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084	
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной натуральной запеченный 1/90 (без хлеба)	183 (СР № 264)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168				4,837	69,658	118,339	34,756	1,772
			490	15,247	15,725	53,239	415,469	0,372	24,134	0,220	5,944	476,288	470,688	107,490	3,108
	Итого:			28,931	30,552	101,646	797,277	0,514	26,164	0,317					

Всего:															
02 день вторник															
Завтрак															
1	Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная натуральная запеченная 1/80 (без хлеба)	28 (СР № 268)	80	14,061	11,061	14,919	215,466	0,400	0,900		3,503	13,986	95,265	13,932	0,941
3	Горошек зеленый приущенный с маслом 1/150	675 (СР № 374)	200	9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
4	Чай заварной с сахаром 1/200		310	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	5,853	71,088	236,214	63,308	1,608
	Итого:			24,386	16,992	56,239	475,428	0,812	29,826	0,003					

Обед															
1	Винегрет овощной 1/60	809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193

3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	702 (СР № 259	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	40,711	0,368	4,470	45,379	238,920	101,114	4,487
4	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 341	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	5,109
			690	25,911	23,099	65,949	575,332	0,369	63,637	0,727	8,706	117,625	310,933	145,094	6,717
Итого:				50,296	40,091	122,188	1 050,760	1,181	93,463	0,730	14,560	188,713	547,148	208,402	

Всего:

03 день среда

Завтрак		755 (СР №223)		24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
1	Творог с кипяченой сметаной 150/20	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/150	707 (СР № 382	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	Какао с молоком 1/200		350	29,119	21,715	73,356	605,331	3,266	54,511	0,159	1,087	405,995	452,806	76,265	3,424

Итого:

Обед

1	Салат Мозайка 1/60	476 (СР № 67	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	764 (СР № 102	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета Медвежья лапка 1/90 (без хлеба)	698 (СР № 294	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/200	448 (СР № 144	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	448 (СР№ 344	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
	Итого:		750	24,011	27,078	77,102	648,152	0,462	68,621	1,293	11,253	148,460	349,484	135,058	6,565
	Всего:			53,129	48,793	150,458	1 253,483	3,728	123,132	1,452	12,340	554,455	802,289	211,323	9,989

04 день четверг

Завтрак		1601 (СР №71	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
1	Помидор свежий 1/30	716 (СР № 260	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Мясо птицы запеченное 1/80			9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
3	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/150	713 (Р № 379	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Кофейный напиток с молоком 1/200		310	34,055	9,792	48,243	417,317	0,487	38,027	0,057	3,009	136,544	338,550	130,957	1,623

Итого:

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	814 (СР № 59	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский (без крупы) со сметаной на бульоне 1/200	438 (СР № 96	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная натуральная запеченная 1/90(без хлеба)	766(СР №234	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 317	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/200	658 (СР № 342	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
	Итого:		700	18,569	23,056	70,717	564,642	0,332	41,950	1,073	6,837	137,873	304,536	96,489	3,658
	Всего:			52,623	32,848	118,959	981,959	0,819	79,976	1,131	9,846	274,417	643,086	227,446	5,281

05 день пятница

Завтрак		998 (СР № 304	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	706 (СР № 210	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
2	Омлет 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/150		205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377	535	15,328	17,142	35,521	357,674	0,217	60,497	0,230	4,558	146,953	254,186	44,926	4,772

Обед

1	Винегрет овощной 1/200	809 (СР № 67)	200	2,572	16,264	15,818	219,936	0,095	20,240	0,622	7,321	46,172	85,912	38,976	1,738
2	Суп Полевой на бульоне 1/200		200	4,102	5,568	8,421	100,205	0,053	0,042	0,006	1,704	19,374	29,834	12,188	0,603
3	Котлета мясная натуральная запеченная 1/90(без хлеба)	772 (СР № 264)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0,959	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Рис отварной с маслом 1/150	700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из яблок 1/200	201 (СР № 344)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
Итого:			840	21,932	35,069	103,019	815,423	0,676	21,241	0,697	12,475	143,485	389,018	137,272	4,852
Итого:				37,260	52,211	138,540	173,097	0,893	81,738	0,927	17,034	290,438	643,203	182,198	9,625

Всего:**06 день понедельник**

Завтрак															
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	280 (СР № 171)	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 384)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			420	16,692	15,255	56,581	430,387	0,181	2,545	0,103	2,806	446,605	421,356	127,494	3,408

Итого:**Обед**

1	Салат из свежих овощей с соевыми отрупами и маслом 1/200		120	1,404	9,665	7,159	121,236	0,022	10,500	0,018	4,324	39,612	43,620	20,376	1,328
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Гуляш из курицы 1/90	716 (СР № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 354)	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
Итого:			610	22,275	20,077	52,311	479,041	0,124	26,929	0,190	7,504	105,161	200,957	100,582	3,562
Итого:				38,967	35,332	108,892	909,428	0,304	29,474	0,293	10,310	551,766	622,312	228,076	6,970

Всего:**07 день вторник**

Завтрак															
1	Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Плов с мясом 1/230	692 (СР № 264)	230	19,881	13,963	53,718	420,066	0,713	2,760	0,368	4,674	55,481	332,478	98,776	2,508
3	Чай заварной с сахаром 1/200	675 (СР № 374)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			460	20,241	14,027	69,659	485,844	0,721	3,660	0,371	4,683	72,809	344,628	107,340	3,131

Итого:**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	441 (СР № 10)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Котлета куриная натуральная запеченная 1/90 (без хлеба)	750 (СР № 294)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	1,642	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Рагу из овощей 1/150	448 (СР № 14)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 344)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:			700	20,694	22,933	66,900	556,769	0,301	48,563	1,858	9,482	126,691	261,191	127,372	4,065
Итого:				40,935	36,960	136,559	1042,613	1,022	52,223	2,229	14,164	199,500	605,818	234,712	7,197

Всего:**08 день среда**

Завтрак															
1	Творог с кипяченой сметаной 150/20	755 (СР №223)	150	24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
Итого:				-/-	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875

3	Кофейный напиток с молоком 1/200	713 (CP № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			350	27,411	20,487	72,582	584,351	3,265	53,996	0,153	1,088	358,421	404,600	62,805	2,952

Обед															
1	Салат из свежки с зеленым горошком 1/60	312 (CP № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
		758 (CP № 107)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	897 (CP № 255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
3	Печень тушенная 1/90	680 (CP № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
		448 (CP № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
4	Каша гречневая с маслом 1/150		200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200		700	26,427	25,708	76,761	644,122	0,328	37,267	0,722	10,963	104,101	443,498	152,230	10,202
Итого:				53,838	46,195	149,343	1,228,474	3,593	91,262	0,875	12,051	462,521	848,097	215,035	13,154

Всего:
09 день четверг

Завтрак															
1	Огурец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
		115 (CP № 29)	230	24,788	11,898	42,539	376,393	0,312	3,911	0,368	8,110	40,926	303,208	181,212	5,092
2	Каша гречневая с курицей 1/230	404 (CP № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5		465	25,193	11,934	58,240	441,139	0,339	8,521	0,383	8,141	61,844	318,198	189,596	5,871
Итого:															

Обед															
1	Салат из моркови с яблоками 1/60	814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
		1454 (CP № 99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
2	Булйоне 1/200		80	11,748	7,992	14,199	175,713	0,069	1,512	0,005	3,926	21,636	126,315	24,912	0,644
3	Котлета рыбная натуральная запеченная 1/90 (без хлеба)	491 (CP № 234)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
		720 (CP № 312)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
4	Картофельное пюре с маслом 1/150		200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Компот из ягод з/м 1/200		690	20,056	23,015	66,617	553,834	0,332	49,051	1,048	7,453	136,354	297,518	97,894	3,491
Итого:				45,249	34,949	124,858	994,973	0,671	57,571	1,431	15,594	198,198	615,716	287,491	9,362

Всего:
10 день пятница

Завтрак															
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (CP № 304)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
		425 (CP № 211)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
2	Омлет с сыром 1/150		150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Фрукты свежие (яблоко) (ч) 1/150	707 (CP № 38)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Какао с молоком 1/200		530	21,729	25,385	40,485	477,321	0,198	59,815	0,263	5,632	402,977	425,489	70,212	4,604
Итого:															

5	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 31)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,534	34,212	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
			730	25,915	21,992	77,049	609,785	0,404	47,354	1,064	6,409	167,474	422,008	122,839	5,547
	Итого:			50,734	34,772	126,797	1 023,075	0,688	104,103	1,648	11,726	338,679	761,837	257,517	9,933

Всего:

10 День пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (СР № 30)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/150	425 (СР № 21)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	Итого:		565	20,172	22,980	50,974	491,411	0,276	60,575	0,243	6,326	299,895	386,636	69,076	5,937

Обед

1	Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (СР 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3	Плов с курицей 1/230	443 (СР № 29)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	3,911		4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (СР № 35)	200	0,072		21,720	87,168				0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
	Итого:		720	28,924	20,580	107,152	729,525	0,419	33,517	0,780	8,919	135,982	478,068	189,598	5,420
	Всего:			49,096	43,560	158,127	1 220,936	0,695	94,092	1,023	15,245	435,877	864,704	258,674	11,357

"Согласовано"

Директор

С.В. Громова
"31" августа 2023 г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся образовательных учреждений с диагнозом целиакия
2023-2024 гг.

МАОУ СОШ п. Переславское

возрастная категория от 12 лет и старше

По рекомендации СанПиН 2.3/3.43590-20

Наименование блюд

01 день понедельник

№ рецептуры	Выход, л	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос-ть ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Белки,	Жиры,	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																	
1	Капша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528		
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000			
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114		
Итого:			470	15,312	16,895	55,628	435,815	0,176	2,306	0,108	1,362	438,304	396,713	85,658	1,641		

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/200	1670 (СР № 359)	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114	
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Биточек мясной натуральный запеченный 1/100(без хлеба)	1815 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
Итого:			550	19,385	20,163	58,287	492,152	0,472	30,088	0,247	6,206	83,119	148,116	42,015	2,183
Всего:				34,697	37,058	113,914	927,967	0,648	32,394	0,355	7,568	521,423	544,829	127,673	3,824

02 день вторник

Завтрак																
№ рецептуры	Выход, л	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос-ть ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
		Белки,	Жиры,	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084	
2	Котлета мясная натуральная запеченная 1/100 (без хлеба)	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997	
3	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/150	1707 (СР № 382)	200	9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044	
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586	
Итого:			330	27,917	20,114	62,797	543,886	0,818	31,186	0,055	6,067	188,966	337,170	83,782	1,711	
Обед																
1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869	
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491	
Итого:			1702 (СР № 259)	250	21,635	12,085	36,320	340,585	0,308	44,170	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097

4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487	
			800	28,083	28,976	74,705	671,938	0,422	74,858	0,926	11,050	141,994	352,205	163,883	5,945
	Итого:			56,001	49,091	137,502	215,824	1,240	106,044	0,981	17,118	330,960	689,375	247,665	7,655

Всего:

03 день среда

Завтрак															
1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/20	1755 (СР №223)		24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
2	Фрукты свежие (яблоко) (У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
	Итого:		350	29,119	21,715	73,356	605,331	3,266	54,511	0,159	1,087	405,995	452,806	76,265	3,424

Итого:

Обед

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (СР № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Котлета Медвежья запеченная 1/100 (без хлеба)	1698 (СР № 294)	100	15,207	9,006	16,401	207,488	0,066	7,608	0,176	3,913	19,015	158,206	46,568	2,630
4	Рагу из овощей 1/200	1448 (СР № 143)	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448 (СР № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000	0,060	0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
	Итого:		850	29,818	33,058	87,726	767,698	0,550	77,393	1,515	13,663	169,682	424,129	160,910	7,851
	Итого:			58,936	54,773	161,082	373,029	3,817	131,904	1,674	14,749	575,677	876,934	237,175	11,275

Всего:

04 день четверг

Завтрак															
1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное в 1/100	1716 (СР № 260)	100	25,819	2,925	2,827	140,906	0,078	2,052	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
3	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/150			9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
	Итого:		330	37,778	10,364	48,995	440,366	0,499	38,363	0,073	3,187	139,527	364,015	143,845	1,861

Итого:

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Рассольник Ленинградский(без крупы)со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	10,343	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбакая натуральная запеченная 1/100 (без хлеба)	1767 (СР № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	1,530	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720 (СР № 312)	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5	Компот из изюма 1/200	201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
	Итого:		850	23,917	29,605	94,068	738,384	0,444	52,163	1,683	9,225	181,069	408,111	132,395	5,156
	Итого:			61,695	39,969	143,063	178,751	0,944	90,525	1,756	12,412	320,596	772,126	276,240	7,018

Всего:

05 день пятница

Завтрак															
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет 1/180	1706 (СР № 210)	180	14,634	18,580	2,194	234,529	0,076	0,398	0,276	4,536	104,364	236,251	18,000	2,783
3	Фрукты свежие (яблоко) (У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
	Итого:		560	21,124	22,943	40,997	454,972	0,211	59,803	0,296	5,310	277,329	390,614	66,162	5,253

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,807
2	Суп Полевоый с рыбой 1/250	1150 (СР № 115)	250	9,747	6,016	26,976	201,033	0,173	11,553	0,203	2,835	44,118	157,364	43,823	1,385
3	Котлета мясная натуральная запеченная 1/100 (без хлеба)	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
4	Рис отварной с маслом 1/200	1700 (СР № 304)	200	4,970	5,425	53,998	284,697	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
5	Компот из изюма 1/200	201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
Итого:			850	30,629	31,136	129,999	922,737	0,894	22,693	0,574	10,836	160,126	550,955	172,749	5,295
Всего:				51,753	54,080	170,996	1 377,704	1,105	82,496	0,870	16,147	437,454	941,569	238,911	10,548

06 день понедельник

Завтрак															
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/250	1280 (СР № 173)	250	9,763	9,344	45,349	304,539	0,216	1,381	0,051	3,400	148,869	247,816	116,243	3,528
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	0,586
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			470	18,645	17,124	65,651	491,295	0,224	2,821	0,113	3,486	476,379	470,919	150,743	4,114

Обед

1	Салат из свежкы с соевым отрудом и маслом 1/200		120	1,404	9,665	7,159	121,236	0,022	10,500	0,018	4,324	39,612	43,620	20,376	1,328
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Гуляш из курицы 1/100 (соус без муки)	1716 (СР № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
Итого:			670	25,151	22,199	55,305	521,613	0,142	30,818	0,233	8,135	117,925	224,554	112,348	3,971
Всего:				43,796	39,322	120,956	1 012,907	0,366	33,639	0,346	11,621	594,303	695,472	263,091	8,085

07 день вторник

Завтрак															
1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Плов с мясом 1/250	1692 (СР № 265)	250	19,765	14,750	52,530	421,930	0,707	3,000	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			480	20,125	14,814	68,471	487,708	0,716	3,900	0,403	5,029	74,153	340,179	106,089	3,120

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055	4,600	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (СР № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета куриная натуральная запеченная 1/100 (без хлеба)	1698 (СР № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064	1,992	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Рагу из овощей 1/200	1448 (СР № 143)	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
5	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:			850	26,782	30,698	82,274	712,506	0,396	64,036	2,799	12,808	164,054	345,683	169,998	5,202
Всего:				46,907	45,512	150,745	1 200,214	1,111	67,936	3,203	17,837	238,207	685,862	276,087	8,322

08 день среда

Завтрак															
1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/20	1755 (СР №223)	150	24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
Итого:			150	24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963

3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
			350	27,411	20,487	72,582	584,351	3,265	53,996	0,153	1,088	358,421	404,600	62,805	2,952

Итого:

Обед															
1	Салат из свежих с зеленым горошком 1/100	0312 (СР № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	9,300		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Печень тушенная 1/100	897 (СР №255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	24,293	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Каша гречневая с маслом 1/200	1680 (СР № 302)	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448 (СР№ 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
			800	31,071	31,064	91,738	770,811	0,414	42,835	0,801	13,499	127,602	537,351	196,631	12,406
				58,482	51,551	164,320	355,163	3,679	96,830	0,954	14,586	486,022	941,950	259,436	15,358

Итого:

Всего:

09 день четверг

Завтрак															
1	Огурец соленый 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Каша гречневая с курицей 1/250	1115 (СР № 291)	250	26,006	12,864	46,094	404,174	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
			485	26,411	12,900	61,795	468,920	0,363	8,673	0,415	8,837	64,736	337,854	202,169	6,255

Итого:

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (СР №99)	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Колбета рыбная натуральная запеченная 1/90 (без хлеба)	1766 (СР №234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720 (СР № 312)	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
			840	20,719	28,742	76,993	649,527	0,406	62,326	1,686	7,917	178,677	339,720	119,847	4,448
				47,129	41,642	138,789	118,447	0,769	70,999	2,102	16,754	243,412	677,574	322,016	10,703

Итого:

Всего:

10 день пятница

Завтрак															
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/170	1425 (СР № 213)	170	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0,465	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418
3	Фрукты свежие (яблоко) (ч)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
			550	23,761	28,188	40,709	511,572	0,206	59,870	0,296	6,280	433,646	461,639	73,152	4,888

Итого:

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672 (СР №45)	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
			800	33,213	24,065	103,034	761,570	0,578	50,323	0,947	9,593	176,642	501,897	208,440	6,006
				56,975	52,252	143,743	273,142	0,784	110,192	1,243	15,872	610,288	963,536	281,593	10,894

Итого:

Всего:

3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812 (СР № 232)	100	20,790	8,709	26,700	268,341	0,127	0,018	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
			180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537

5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190 (СР № 342)	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
			870	33,435	27,907	97,850	776,301	0,515	58,749	1,668	8,983	205,835	545,528	160,638	7,119
	Итого:			59,492	41,654	155,151	1 233,458	0,835	120,061	2,300	14,921	386,428	915,917	306,203	12,131

Всего:

10 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605	0,468	7,955	25,760	8,162	0,009	
2	Омлет с сыром 1/170	1425 (СР № 213)	170	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0,465	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418
3	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	Итого:		595	22,804	25,883	56,399	549,762	0,304	60,630	0,276	7,204	333,864	442,186	77,716	6,671

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/250	1326 (СР 98)	250	5,582	8,760	15,580	163,489	0,069	17,208	0,215	2,836	51,330	73,605	23,798	1,155
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970 (СР № 359)	200	0,072		21,720	87,168				0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			10,838	165,459	521,654	206,903	6,471
	Итого:		840	31,340	24,906	117,181	818,235	0,462	47,778	1,015	18,041	499,322	963,840	284,619	13,142

Всего: